



Volkshochschule
Tübingen e.V.



Ein ganzer
Sommer
für 25 Euro.

Sommer-Flat 2026

Die vhs-Sommer-Flat 2026

Auch in diesem Sommer gibt es im Juli und August das Sommer-Flat-Angebot der Volkshochschule – eine gute Gelegenheit, alle möglichen Kursangebote der vhs online auszuprobieren und den Sommer ganz nach Ihren persönlichen Interessen mit Bildung und Spaß zu bereichern. Und das zu einem unschlagbaren Preis von 25 Euro! Unser All-Inklusive-Paket beinhaltet über 60 Kurstermine mit Angeboten aus allen Bereichen und zu (fast) allen Themen der Volkshochschule. Sie melden sich einmalig an und können dann aus dem kompletten Sommer-Flat-Programm so viele Angebote nutzen und testen, wie Sie möchten.

Für die Sommer-Flat gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie im Internet auf unserer Homepage finden.

Kurzfristige Änderungen finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage.

Mittwoch, 15. Juli

261-96301

Qigong

Monika Glänzer

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieses Kurses ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

Mi, 15.07., 10:00-11:00 Uhr

261-96500

Lob des Müßiggangs - Nicht-Arbeit als Haltung

Sara Bangert

Nicht-Arbeit muss nicht faul sein. Sie ist das bewusste Leben in der Work-Life-Balance. Sie war und ist eine politische Verweige-

runghaltung gegen eine Leistungsgesellschaft der zwanghaften Selbstoptimierung. Und sie ist natürlich auch eine gesellschaftliche Problemzuschreibung, die hier gleichzeitig hinterfragt wird.

Dr. Sara Bangert wird uns mit einem kurzem Vortrag und anschließendem Gespräch durch die Geschichte der Nicht-Arbeit und ihre Formen in der heutigen Gesellschaft mitnehmen.

Mi, 15.07., 17:30-18:30 Uhr

261-96308

Leichter runterkommen - Entspannen mit Muskelkraft durch PMR

Silke Fischer

Verspannt im Nacken und in den Schultern? Die gezielten Übungen helfen, Spannungen aufzulösen. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren.

Mi, 15.07., 19:00-20:00 Uhr

Donnerstag, 16. Juli

261-96501

office.eu - Überblick über eine europäische Softwarealternative

Susanne Ludwig

Immer mehr Nutzerinnen und Nutzer interessieren sich für digitale Unabhängigkeit, europäische Alternativen und datenschutz-

freundliche Lösungen.

Viele Menschen arbeiten täglich mit Word, Excel oder PowerPoint – meist in großen US-Cloudsystemen. Lernen Sie Alternativen kennen, welche Rolle europäische Server spielen und welche Möglichkeiten es gibt, Büroarbeit unabhängiger von großen US-Plattformen zu organisieren.

Do, 16.07., 19:00-21:00 Uhr

Freitag, 17. Juli

261-96280

Circle of Peace - Chorprojekt Kraft der Stimme, Lieder des Friedens

Marcela Lizano Yglesias

Erlebe die Kraft deiner Stimme in einer 45-minütigen Online-Session und tauche ein in die Welt von „Circle of Peace – Klang in Gemeinschaft“. Durch sanfte Atemübungen und gezielte Stimmtechnik findest du deinen natürlichen Klang und kommst in Verbindung mit dir selbst und deiner Stimme. Wir singen einfache Lieder und lassen einen Raum entstehen, der von Präsenz, Energie und innerer Ruhe getragen ist – ein erster Vorgeschmack auf den Kurs im Herbst-/ Wintersemester.

Fr, 17.07., 18:15-19:00 Uhr

261-96407

Swahili zum Kennenlernen

Emakulata Hecke

Hier können Sie auf unterhaltsame Weise eine kleine Reise in die wichtigste Sprache Ostafrikas unternehmen. Sie erhalten das sprachliche Rüstzeug für die ersten Kontakte auf Swahili. Der Kurs ist bestens geeignet für alle, die Swahili für eine Reise nach Ostafrika oder einfach aus Interesse an afrikanischen Sprachen kennenlernen möchten.

Fr, 17.07., 20:00-21:30 Uhr

Samstag, 18. Juli

261-96509

Kurzeinführung: Small Talk lernen

Daniel Lange

Ein erster Kurzeinstieg für Menschen, die Gespräche im Alltag und Beruf leichter beginnen und sicher führen möchten.

Sa, 18.07., 11:00-12:00 Uhr

Montag, 20. Juli

261-96406

En route pour la France - Conversations autour de votre prochain voyage B1/B2

Véronique Huber

Vous préparez votre prochain voyage en France ou vous avez simplement envie de parler français? Je vous propose un moment d'échange convivial pour parler de vos idées de vacances et pour vous entraîner en simulant des situations réelles. Une belle occasion de rafraîchir votre français, de partager vos expériences et de vous mettre dans l'ambiance avant le départ.

Mo, 20.07., 10:00-11:30 Uhr

261-96502

Der KI-Talk - Neues aus Anwendung und Entwicklung

Timo Stösser

Die Entwicklungen rund um KI sind atemberaubend schnell und deshalb soll es in dieser Gesprächsrunde ein Update zum Thema geben. Von Tipps für neue Anwendungen, Änderungen in der rechtlichen Grundlage, Beispielen zur Nutzung in der Praxis bis zu Einblicken aus Wissenschaft und der freien Wirtschaft soll es hier mit wechselnden Gästen gehen. (Die jeweiligen Themen und Gäste werden einige Tage davor hier bekanntgegeben.)

Mo, 20.07., 18:15-19:45 Uhr

Dienstag, 21. Juli

261-96402

Kalimera! - Erste Schritte Griechisch

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Eine abwechslungsreiche kleine Einführung in die neugriechische Sprache. Nach 90 Minuten sind Sie fit für einen ersten Smalltalk auf Griechisch!

Di, 21.07., 18:00-19:30 Uhr

261-96135

Nachhaltige Arbeit – ein visionäres Konzept zur Zukunft der Arbeit

Günter Thoma

So wie es nachhaltigen Wirtschaftens bedarf, so braucht es nachhaltiges Arbeiten, zumal die Transformation der Arbeitsgesellschaft in eine Leistungsgesellschaft den Menschen immer mehr in Mitleidenschaft zieht. Der Philosoph und Aktivist Frithjof Bergmann hat hierzu eine vielschichtige Konzeption namens „New Work-New Culture“ entwickelt. Der Vortrag stellt eine Einführung in diesen Ansatz dar mit folgenden Inhalten: New Work-New Culture als Kritik am herrschenden Arbeitssystem und am herrschenden Wirtschaftssystem sowie und vor allem als Formulierung eines neuen Arbeitssystems.

Di, 21.07., 20:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 22. Juli

261-96315

Lachmeditation, Lachyoga mit meditativer Entspannung

Silvia Bauer

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund, und die moderne Medizin bestätigt dies: Lachen ist ein wahrer Gesundbrunnen und die beste Medizin gegen Stress, Ärger und Angst. Forschungen belegen, dass Lachen das Immunsystem stärkt und Verspannungen löst, Schmerzen lindert und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Da beim Lachen Glückshormone ausgeschüttet werden, füh-

len wir uns danach vielleicht auch emotional ausgeglichener. Eine Lachmeditation rundet den Kurs ab.

Mi, 22.07., 09:00-10:30 Uhr

261-96309

Leichter runterkommen - Entspannen mit Muskelkraft durch PMR

Silke Fischer

Verspannt im Nacken und in den Schultern? Die gezielten Übungen helfen, Spannungen aufzulösen. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren.

Mi, 22.07., 19:00-20:00 Uhr

Donnerstag, 23. Juli

261-96401

Erste Schritte Italienisch

Chiara Panicucci

Eine abwechslungsreiche kleine Einführung in die italienische Sprache. Nach 90 Minuten sind Sie fit für einen ersten Smalltalk auf Italienisch!

Do, 23.07., 18:00-19:30 Uhr

261-96140

Wildbienen kennen, fördern und schützen

Dr. Matthias Küchler

Am Beginn steht auf Grundlage aktueller Literatur eine Einführung in die Artenvielfalt und die Besonderheiten von Wildbienen. Darauf aufbauend werden praxisnah verschiedene Nisthilfen für Wildbienen inklusive Bezugs- und Do-it-yourself-Möglichkeiten sowie das Sandarium als Nistmöglichkeit vorgestellt. Eine Vorstellung von wichtigen Nahrungs- und Nestbaupflanzen für bestimmte Wildbienenarten steht am Ende des Kurses.

Do, 23.07., 20:00-21:30 Uhr

Freitag, 24. Juli

261-96405

Bon appétit - Im Restaurant in Frankreich

Véronique Huber

Bestellen, Empfehlungen von der Bedienung einholen oder das Essen und den Service loben? Hier können Sie sich mit den wichtigsten Redemitteln für Ihren nächsten Restaurantbesuch in Frankreich vertraut machen. Bon appetit! Vorkenntnisse aus mindestens einem vhs-Kurs erforderlich.

Fr, 24.07., 10:00-11:30 Uhr

261-96311

Meditation:

Entspannt ins Wochenende

Daniela Weh

Wir lassen die Erfahrungen und Erlebnisse der vergangenen Woche zurück und kommen in dieser Meditation ganz bewusst in die Ruhe, aus der wir unendlich viel Kraft schöpfen können. Lassen Sie sich ein auf eine meditative Reise durch den Körper, eine Meditation mit positiven Affirmationen oder eine Atemmeditation, bei der wir uns bewusst auf die 3 Atemräume konzentrieren. Spüren Sie nach, wie gut eine Meditation

sein kann. Die Meditation kann im Sitzen oder Liegen stattfinden und ist für Anfänger/-Innen und Fortgeschrittene geeignet.

Fr, 24.07., 18:00-19:00 Uhr

Samstag, 25. Juli

261-96250

Aspekte des Zeichnens: Zeichnen mit ... Kohle

Vitaly Medvedovsky

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Die einzelnen Module bieten den Teilnehmern eine Möglichkeit, sich mit drei unterschiedlichen Zeichenmaterialien vertraut zu machen. Im Laufe des Kurses werden die einzigartigen Eigenschaften des jeweiligen

Materials angesprochen.

Mit weichen Kohlestäbchen kann man größere Flächen zügig abdecken und dabei lebhaftere und kontrastreiche Zeichnungen hervorbringen.

Bitte bereithalten: Zeichenblock, Bleistift 2B, Kohle, Knetradiergummi

Sa, 25.07., 13:00-15:00 Uhr

Montag, 27. Juli

261-96513

Ein todsicherer Beruf - Bestatter als Berufsfeld

Mehmet Tarcan

Gestorben wird immer. In einem Gespräch mit Mehmet Tarcan, einem langjährigen Bestatter, wollen wir aber wissen, was man braucht um den Bestatter als Beruf auszuüben? Und was erwartet einen?

Do, 16.07., 19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 28. Juli

261-96304

„Atem-Pause“ – einfach mal durchatmen

Katrin Lehmann

Die Atmung spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung unseres vegetativen Nervensystems und somit auch beim Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Unser (Arbeits-)Alltag ist oft sehr schnell, hektisch und durchgetaktet, sodass man atemlos werden kann oder einem stressbedingt auch der Atem stockt. Dieses Angebot möchte Sie dazu einladen, eine bewusste Pause einzulegen und mit Hilfe verschiedener Atemübungen einfach mal durchzuatmen. Damit schenken Sie sich selbst Zeit und können Kraft tanken für den weiteren Tag.

Di, 28.07., 12:30-13:00 Uhr

261-96404

Schnupperkurs Dänisch

Pernille Hjorth

Neugierig auf Dänisch? In diesem Schnup-
perkurs lernen Sie die ersten Grundlagen
der Sprache und typische Alltagssituatio-
nen kennen – mit Fokus auf Aussprache,
kleine Dialoge und erste Vokabeln. Dazu
gibt's Einblicke in die dänische Kultur und
Lebensart.

Di, 28.07., 18:30-20:00 Uhr

Mittwoch, 29. Juli

261-96504

**Wissenschaftlich betrachtet: was ist
KI 2026?**

Markus Gottschling

Noch immer existiert viel Verwirrung dar-
um, was KI ist, was sie leisten kann und
was nicht. Zwischen der Komplexität des
Themas, dem Tempo der technologischen
Entwicklungen und den Vorstellungen, die
wir von „der KI“ haben, gibt es oft Klärungs-
bedarf. Auch weil die heutigen KIs bereits
andere Verfahren nutzen als noch 2025.
Hier wird Dr. Markus Gottschling vom rhet.
ai, dem Zentrum für rhetorische Wissen-
schaftskommunikationsforschung zur KI
(Uni Tübingen), einen sachlichen Einblick
aus der Wissenschaft geben.

Mi, 29.07., 17:15-18:45 Uhr

261-96505

Piktogramme selber zeichnen

Susanne Ludwig

Mit Grafik-Programmen lassen sich einfache
Piktogramme schnell selbst erstellen. Im
Kurs werde ich Ihnen mit Affinity Designer
(Sie können sich eine kostenlose Version
herunterladen oder natürlich mit einem
anderen Grafikprogramm arbeiten) zeigen,
wie man einfache Piktogramme erstellt. Mit
Piktogrammen können Sie auf Websites
oder in Präsentationen schnell Informati-
onen vermitteln oder einen Wiedererken-
nungseffekt erzeugen. Der Kurs ist eine
gute Gelegenheit, in ein Grafikprogramm
reinzuschnuppern.

Mi, 29.07., 19:00-21:00 Uhr

Donnerstag, 30. Juli

261-96312

**Gedächtnistraining:
Kernthema Zahlentechnik**

Daniela Weh

Unser Gehirn leistet Unglaubliches: Se-
kunde um Sekunde, Tag für Tag, ein Leben
lang! Mehrere Milliarden Nervenzellen sind
miteinander vernetzt und tauschen sich
permanent aus. Somit ist das Gehirn das
flexibelste, komplexeste und dynamischste
Organ unseres Körpers. Wir können jede
Menge tun, um die geistige Fitness lange
aufrecht zu erhalten. Erfahren Sie in diesem
Kurs, wie Sie Ihr Gehirn spielerisch trainie-
ren können und wie Sie sich viele Dinge
einfach anhand von besonderen Techniken
merken können. In diesem Kurs beschäf-
tigen wir uns mit der Zahlen- und Symbol-
technik.

Lassen Sie sich darauf ein, seien Sie neu-
gierig und fordern Sie Ihr Gehirn heraus!

Do, 30.07., 10:30-12:00 Uhr

261-96305

**„Atem-Pause“ – einfach mal
durchatmen**

Katrin Lehmann

Die Atmung spielt eine wichtige Rolle bei
der Regulierung unseres vegetativen Ner-
vensystems und somit auch beim Wechsel
zwischen Anspannung und Entspannung.
Unser (Arbeits-)Alltag ist oft sehr schnell,
hektisch und durchgetaktet, sodass man
atemlos werden kann oder einem stressbe-
dingt auch der Atem stockt. Dieses Angebot
möchte Sie dazu einladen, eine bewusste
Pause einzulegen und mit Hilfe verschie-
dener Atemübungen einfach mal durchzu-
atmen. Damit schenken Sie sich selbst Zeit
und können Kraft tanken für den weiteren
Tag.

Do, 30.07., 17:30-18:00 Uhr

Donnerstag, 30. Juli

261-96403

L'Italia nei musei: arte, parole e città d'arte A2/B1

Chiara Panicucci

Un piccolo viaggio culturale tra arte e lingua: scopriremo musei famosi come la Galleria degli Uffizi e parleremo delle città d'arte italiane. Allo stesso tempo impareremo il vocabolario utile per descrivere un'opera d'arte e condividere le nostre impressioni.

Do, 30.07., 18:30-20:00 Uhr

Freitag, 31. Juli

261-96281

Circle of Peace - Chorprojekt Kraft der Stimme, Lieder des Friedens

Marcela Lizano Yglesias

Erlebe die Kraft deiner Stimme in einer 45-minütigen Online-Session und tauche ein in die Welt von „Circle of Peace – Klang in Gemeinschaft“. Durch sanfte Atemübungen und gezielte Stimmtechnik findest du deinen natürlichen Klang und kommst in Verbindung mit dir selbst und deiner Stimme. Wir singen einfache Lieder und lassen einen Raum entstehen, der von Präsenz, Energie und innerer Ruhe getragen ist – ein erster Vorgeschmack auf den Kurs im Herbst-/ Wintersemester.

Fr, 31.07., 18:15-19:00 Uhr

Montag, 03. August

261-96302

Bauch-Beine-Po: Quick Shape

Vera Kaulich

Ein kurzes, effektives Training mit Fokus auf Bauch, Beine und Po. Mit Gezielte Übungen kräftigen wir in nur 20 Minuten wichtigste Muskelgruppen.

Mo, 03.08., 18:00-18:20 Uhr

261-96131

Smartphone-Grundlagen (Android): sinnvoll einstellen, verstehen und richtig nutzen

Matthias Weller

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen kennen, um Ihr Android-Smartphone oder -Tablet sinnvoll, sicher und komfortabel einzurichten und zu nutzen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen verständlich erklärt und praktisch vorgeführt.

Wir beschäftigen uns unter anderem mit folgenden Themen:

- sinnvolle und sichere Einstellungen des Betriebssystems,
- warum und wie Sie Updates durchführen,
- wie Sie Apps herunterladen, installieren und wieder deinstallieren,
- Installation und Nutzung einer datenspar-samen App zum Lesen von QR-Codes,
- die Aufgaben und Möglichkeiten des Google-Kontos,
- die vielfältigen Funktionen der Smartphone-Tastatur (Texteingabe, Spracheingabe, Emojis, Korrekturen, Sonderzeichen u.v.m.).

Alle Inhalte werden anhand konkreter Beispiele live an einem Smartphone gezeigt. Die Teilnehmenden können die Schritte direkt auf dem eigenen Smartphone nachvollziehen. Dieser Kurs ist nur mit Android-Smartphones oder -Tablets sinnvoll.

Mo, 03.08., 19:00-20:30 Uhr

Dienstag, 04. August

261-96506

WhatsApp clever genutzt!

Winfried Riedinger

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Fotos, Videos und Sprachnachrichten sicher aufnehmen, versenden und empfangen. Das Angebot richtet sich besonders an Einsteigerinnen und Einsteiger, die WhatsApp im Alltag sicherer und einfacher nutzen möchten.

Di, 04.08., 13:00-14:30 Uhr

261-96508

InShot: Videoschnitt am Handy

Susanne Ludwig

InShot ist eine (kostenlose) App, mit der man schnell und einfach auf dem Smartphone Videos schneiden kann. Sie können auch Filme aus Fotos und Text erstellen. Filter und Effekte sind auch mit dabei. Sogar eine eigene Tonspur können Sie über das Video legen. So lassen sich Videos z.B. für den Social-Media-Auftritt oder die Präsentation professionalisieren.

Di, 04.08., 19:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 05. August

261-96303

Qigong

Monika Glänzer

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieses Kurses ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

Mi, 05.08., 09:00-10:00 Uhr

261-96253

Einführung in die Farbfeldmalerei

Martina Nehr-Kley

Die Farbfeldmalerei entstand in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Sie zeichnet sich durch großflächige, homogen gefüllte Farbfelder aus und bedeutet mit ihrer Fokussierung auf Farbe und Fläche die absolute Befreiung vom Gegenstand. Spannend dabei ist das Verhältnis der Farben

zueinander und ihre Wechselwirkung. In einer kurzen Einheit wird ein Einblick in die Welt der Farbfeldmalerei, ihre Künstlerinnen und Künstler und die künstlerischen Möglichkeiten gegeben. Anschließend kann selbst experimentiert werden. Benötigtes Material als Download weiter unten auf der linken Seite.

Mi, 05.08., 18:15-20:15 Uhr

Donnerstag, 06. August

261-96215

Mary Shelley: Frankenstein und die Fragen des Fortschritts

Dr. Roya Ulrich

Mary Shelley (1797–1851) schuf mit ‚Frankenstein‘ ein Werk von zeitloser Kraft. Der Vortrag verbindet ihre Biografie mit aktuellen Fragen zu Verantwortung und Kontrolle im Zeitalter moderner Technologien.

Do, 06.08., 10:30-12:00 Uhr

261-96503

Resilienz im Arbeitsalltag

Kerstin Brenner-Jirikovsky

Steigende Anforderungen, hoher Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit prägen den Arbeitsalltag. Umso wichtiger ist die Fähigkeit, auch in belastenden Situationen handlungsfähig und stabil zu bleiben. In diesem Kurzseminar soll eine erste Hilfestellung gegeben werden und Verhaltensweisen aufgezeigt werden, die im Alltag helfen können.

Do, 06.08., 20:00-21:30 Uhr

Freitag, 07. August

261-96121

Jerusalem des Balkans – Jüdisches Leben in Thessaloniki

Firuze Coskun

Thessaloniki galt über Jahrhunderte als eines der wichtigsten Zentren jüdischen Lebens im östlichen Mittelmeerraum. Der Kurs zeigt die Entwicklung der sephardischen Gemeinde seit ihrer Ansiedlung nach 1492

und beleuchtet ihre kulturelle, wirtschaftliche und gesellschaftliche Bedeutung bis in die Gegenwart.

Fr, 07.08., 10:30-12:00 Uhr

Montag, 10. August

261-96318

Power-Paket

Vera Kaulich

Dich erwartet ein effektives Workout für den ganzen Körper mit bekannten Übungen, die „neu kombiniert werden“. Beispielsweise sorgen Variationen von Kniebeugen und Ausfallschritten für Abwechslung und neue Trainingsreize.

Mo, 10.08., 17:40-18:00 Uhr

261-96408

Spanisch - Über das Wetter reden

Veronica Ventura Valeri

Das Wetter ist auch in Spanien ein wichtiges Gesprächsthema. Kaum eine Unterhaltung kommt ohne einen Kommentar zur Wetterlage aus. Trauen Sie sich und versuchen Sie, ein Gespräch auf Spanisch zu beginnen. Sie werden ganz andere Dinge erleben als „sprachlose“ Reisende! Sie zeigen Respekt und Interesse - und schon ist das Eis gebrochen. Vorkenntnisse aus mindestens einem Spanisch-Kurs erforderlich.

Mo, 10.08., 18:30-20:00 Uhr

Dienstag, 11. August

261-96511

Android sicher nutzen: Gerätesperre & App-Berechtigungen

Winfried Riedinger

In diesem Onlinekurs lernen Sie, wie Sie Ihr Android-Smartphone optimal schützen. Sie richten sichere Entsperrmethoden ein und erfahren, wie Sie App-Berechtigungen verwalten und unnötige Zugriffe vermeiden. Ideal für alle, die ihr Gerät besser verstehen und sicher nutzen möchten.

Di, 11.08., 13:00-14:30 Uhr

261-96306

„Atem-Pause“ – einfach mal durchatmen

Katrin Lehmann

Die Atmung spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung unseres vegetativen Nervensystems und somit auch beim Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Unser (Arbeits-)Alltag ist oft sehr schnell, hektisch und durchgetaktet, sodass man atemlos werden kann oder einem stressbedingt auch der Atem stockt. Dieses Angebot möchte Sie dazu einladen, eine bewusste Pause einzulegen und mit Hilfe verschiedener Atemübungen einfach mal durchzuatmen. Damit schenken Sie sich selbst Zeit und können Kraft tanken für den weiteren Tag.

Di, 11.08., 17:30-18:00 Uhr

261-96507

Schnelle Bilder: Adobe Express und Canva

Susanne Ludwig

Adobe Express ist in jedem Adobe-Cloud-Abo enthalten auch im kostenlosen! Bei Canva können Sie sich ein kostenloses Konto anlegen. In beiden Anwendungen finden Sie unzählige Vorlagen, Bilder und Grafiken, mit denen Sie schnell und unkompliziert Social-Media-Posts erstellen können, Ihre Präsentation oder Unterrichtsunterlagen erstellen oder aufpeppen können. Die erstellten Dateien lassen sich speichern oder sofort veröffentlichen.

Di, 11.08., 19:30-21:30 Uhr

Mittwoch, 12. August

261-96181

Leonardo da Vinci als Philosoph

Dr. Claudia Luchetti

Die Veranstaltung widmet sich der Untersuchung von Leonardo da Vincis (1492-1519) Denken und seiner philosophischen Bedeutung.

Mi, 12.08., 19:00-20:30 Uhr

Donnerstag, 13. August

261-96307

„Atem-Pause“ – einfach mal durchatmen

Katrin Lehmann

Die Atmung spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung unseres vegetativen Nervensystems und somit auch beim Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Unser (Arbeits-)Alltag ist oft sehr schnell, hektisch und durchgetaktet, sodass man atemlos werden kann oder einem stressbedingt auch der Atem stockt. Dieses Angebot möchte Sie dazu einladen, eine bewusste Pause einzulegen und mit Hilfe verschiedener Atemübungen einfach mal durchzuatmen. Damit schenken Sie sich selbst Zeit und können Kraft tanken für den weiteren Tag.

Do, 13.08., 12:30-13:00 Uhr

261-96510

Kurzeinführung: Zeitmanagement im Berufsalltag

Kerstin Brenner-Jirikovsky

Analysieren Sie Ihr persönliches Zeitmanagement-Verhalten und erkennen individuelle Optimierungspotenziale! Dazu gibt es einen ersten Einblick in Strategien und Methoden, die helfen Zeit gezielt einzusetzen, Prioritäten zu definieren und produktiver zu arbeiten.

Do, 13.08., 19:30-21:00 Uhr

Freitag, 14. August

261-96261

Geisterstunde: H.R. Gigers Alien - Ein Sci-Fi-Monster und seine Bedeutungen

Jan-Henryk Walendy

Das „Alien“, geschaffen von HR Giger, ist zweifelsohne eines der bekanntesten Filmmonster. Aber in den Filmen und Serien seit 1979 haben eine Reihe an Regisseuren und Autoren diese Figur im Spiel mit den

Urängsten für Diskursverhandlungen von Religion, Wissenschaft, Gender, Kapitalismuskritik und noch Einiges mehr verwendet. In diesem Nachtvortrag soll auf diese Themen, aber auch natürlich auch auf die Entwicklung der Filme bis heute eingegangen werden.

Fr, 14.08., 23:00-23:59 Uhr

261-96122

Juden in Istanbul und im Osmanischen Reich

Firuze Coskun

Nach ihrer Vertreibung aus Spanien fanden viele Juden im Osmanischen Reich eine neue Heimat. Der Kurs gibt einen Einblick in ihre Lebenswelt in einer multiethnischen Gesellschaft und zeigt ihre Rolle in Wirtschaft, Kultur und Religion.

Fr, 14.08., 10:30-12:00 Uhr

261-96282

Circle of Peace - Chorprojekt Kraft der Stimme, Lieder des Friedens

Marcela Lizano Yglesias

Erlebe die Kraft deiner Stimme in einer 45-minütigen Online-Session und tauche ein in die Welt von „Circle of Peace – Klang in Gemeinschaft“. Durch sanfte Atemübungen und gezielte Stimmtechnik findest du deinen natürlichen Klang und kommst in Verbindung mit dir selbst und deiner Stimme. Wir singen einfache Lieder und lassen einen Raum entstehen, der von Präsenz, Energie und innerer Ruhe getragen ist – ein erster Vorgeschmack auf den Kurs im Herbst-/Wintersemester.

Fr, 14.08., 18:15-19:00 Uhr

Samstag, 15. August

261-96251

Aspekte des Zeichnens: Zeichnen mit ... Tinte/Tusche

Vitaly Medvedovsky

Die einzelnen Module bieten den Teilnehmern eine Möglichkeit, sich mit drei unter-

schiedlichen Zeichenmaterialien vertraut zu machen. Im Laufe des Kurses werden die einzigartigen Eigenschaften des jeweiligen Materials angesprochen.

Tinte/Tusche: Feine Linien eignen sich sowohl für schnelle, dynamische Skizzen als auch für präzise und detaillierte Arbeiten. Bitte bereithalten: Zeichenblock, Bleistift 2B, Tinte/Tusche/Fineliner/Kugelschreiber, Radiergummi

Sa, 15.08., 13:00-15:00 Uhr

Montag, 17. August

261-96319

Express-Workout

Vera Kaulich

Dich erwartet ein abwechslungsreiches und intensives Workout in nur 20 Minuten. Gezielte Übungen kräftigen den gesamten Körper und fördern die Fitness.

Mo, 17.08., 17:40-18:00 Uhr

261-96409

Erste Kontakte auf Spanisch

Veronica Ventura Valeri

Hola! Que tal? Nach dieser kleinen Einführung können Sie sich auf Ihrer nächsten Reise in ein spanischsprachiges Land in der Landessprache vorstellen und bekommen das sprachliche Rüstzeug für den ersten Smalltalk.

Mo, 17.08., 18:30-20:00 Uhr

Dienstag, 18. August

261-96184

Daten nach dem Lebensende - Digitaler Nachlass

Winfried Riedinger

In diesem Onlinekurs erfahren Sie, was digitaler Nachlass bedeutet und wie Sie Passwörter sowie Zugangsdaten sicher verwalten. Sie lernen, digitale Vorsorge sinnvoll zu planen und Vertrauenspersonen den Zugriff zu erleichtern – für klare Regelungen im Ernstfall.

Di, 18.08., 13:00-14:30 Uhr

Mittwoch, 19. August

261-96310

Meditation: Stärkung der Resilienz

Daniela Weh

„Resilienz“ ist in aller Munde. Es handelt sich hierbei um die psychische Widerstandsfähigkeit, die Sie davor bewahrt, von Ereignissen überrollt zu werden. In diesem Kurs erlernen Sie Möglichkeiten, mit belastenden Situationen besser umzugehen. Mit Meditation und Atemübungen aber auch mit Affirmationen kann es Ihnen gelingen Kraft für Krisenzeiten zu erlangen.

Mi, 19.08., 18:00-19:00 Uhr

261-96182

Das Licht der Antike

Dr. Claudia Luchetti

In der Veranstaltung wird die konkrete, symbolische und metaphysische Bedeutung des Lichtes in der antike Literatur, Religion und Philosophie analysiert.

Mi, 19.08., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 20. August

261-96313

Gedächtnistraining: Kernthema Körperliste

Daniela Weh

Unser Gehirn leistet Unglaubliches: Sekunde um Sekunde, Tag für Tag, ein Leben lang! Mehrere Milliarden Nervenzellen sind miteinander vernetzt und tauschen sich permanent aus. somit ist das Gehirn das flexibelste, komplexeste und dynamischste Organ unseres Körpers. Wir können jede Menge tun, um die geistige Fitness lange aufrecht zu erhalten. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Gehirn spielerisch trainieren können und wie Sie sich viele Dinge einfach anhand von besonderen Techniken merken können. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Körperliste, die uns bspw. bei unseren Lebensmitteleinkäufen unterstützen kann.

Lassen Sie sich darauf ein, seien Sie neu-

gierig und fordern Sie Ihr Gehirn heraus!

Do, 20.08., 16:00-17:30 Uhr

Freitag, 21. August

261-96123

Jüdisches Leben in Alexandria

Firuze Coskun

Alexandria war über viele Jahrhunderte ein bedeutendes Zentrum jüdischen Lebens zwischen Antike und Moderne. Der Kurs zeichnet die Entwicklung der Gemeinde nach und ordnet sie in die Geschichte einer vielfältigen und kosmopolitischen Stadt ein.

Fr, 21.08., 10:30-12:00 Uhr

261-96411

At Midnight: Wuthering Heights

Anna Conant

Unsettling and violent, Emily Brontë's first and only novel, *Wuthering Heights* (1847) is nevertheless considered one of the greatest love stories of world literature. It has inspired a devoted readership and a whole series of adaptations, the latest of which, Emerald Fennell's steamy film version ("*Wuthering Heights*", 2026) borders on fan fiction. Tapping in to the rich tradition of Gothic novels, Emily Brontë (a keen reader herself) embeds Cathy and Heathcliff's romance within a framework that reveals more than a passion that goes beyond the grave – it reveals a whole microcosm of dysfunctional family dynamics and abuse, the workings of class and race divides, set in a remote, rural Yorkshire landscape shortly before the onset of the Industrial Revolution. Come for the passion, stay for the exquisitely crafted storytelling – midnight is the perfect time to talk about the many meanings of Emily Brontë's *Wuthering Heights*!

Fr, 21.08., 23:59-01:30 Uhr

Samstag, 22. August

261-96252

Aspekte des Zeichnens: Zeichnen mit ... Buntstiften

Vitaly Medvedovsky

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Die einzelnen Module bieten den Teilnehmern eine Möglichkeit, sich mit drei unterschiedlichen Zeichenmaterialien vertraut zu machen. Im Laufe des Kurses werden die einzigartigen Eigenschaften des jeweiligen Materials angesprochen.

Ob wasservermalbar oder nicht, Buntstifte sind ein ideales Material für schnelle Skizzen in der Natur oder im Urlaub.

Bitte bereithalten: Zeichenblock, Bleistift 2B, Buntstifte, Radiergummi

Sa, 22.08., 13:00-15:00 Uhr

261-96262

Geisterstunde: Horrorfilme, Queerness und Coming of Age

Tori Kunz

Coming of Age-Erzählungen gehören zu den beliebtesten Plots der Pop- und Hochkultur, von Goethes Wilhelm Meister bis zu den Hunger Games-Filmen.

Dabei wohnt dem Erwachsenwerden in diesen Geschichten oft auch eine verstörende Dimension inne – eine, die mit Wucht in den Vordergrund treten kann, wenn Körper und Begehren der Protagonist*innen sich anders entwickeln, als sie selbst oder ihre Umwelt es erwarten.

Wir wagen einen Streifzug durch die jüngere Filmgeschichte und widmen uns Werken, die die Genrekonventionen des Horror fort- und umschreiben, um von queerem Coming of Age zu erzählen - von liebenswerten Monstern, schrecklicher Normalität und traumatischen Befreiungen.

Sa, 22.08., 23:00-23:59 Uhr

Montag, 24. August

261-96316

Mit der Kraft des Lachens in den Tag starten

Silvia Bauer

Wer viel lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben. Regelmäßiges Lachen kurbelt die Glückshormonausschüttung an,

stärkt das Immunsystem, macht kreativ und leistungsfähiger. Es gibt viele Informationen rund ums Lachen und natürlich auch jede Menge praktische Übungen, welche gleich zum Mitlachen einladen. Ich freue mich.

Mo, 24.08., 09:00-10:15 Uhr

261-96317

Hula-Hoop-Express

Vera Kaulich

Dich erwartet ein kurzes, effektives Workout für den ganzen Körper. Der Hula-Hoop-Reifen wird nicht nur klassisch um die Hüfte „gehullert“, sondern auch vielseitig als Handgerät eingesetzt.

Mo, 24.08., 18:00-18:20 Uhr

261-96132

Smartphone-Grundlagen (Android): Dateien, Fotos und Videos managen

Matthias Weller

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Dateien (PDFs, Bilder, Videos, ...) auf Ihrem Android-Smartphone oder -Tablet finden können. Damit können Sie diese auswählen und verschieben, kopieren, löschen oder sichern. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen verständlich erklärt und praktisch vorgeführt.

Wir beschäftigen uns unter anderem mit folgenden Themen:

- Dateimanager finden
- Einen externen Dateimanager installieren
- Dateien suchen und finden
- Auswahl von Dateien
- Verschieben, kopieren, löschen von Dateien

Alle Inhalte werden anhand konkreter Beispiele live an einem Smartphone gezeigt (Online-Streaming). Die Teilnehmenden können die Schritte direkt auf dem eigenen Smartphone nachvollziehen.

Viele Smartphones überfüllen bzw. vermüllen im Alltag und der Speicher füllt sich unentwegt. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr

Smartphone effizienter zu nutzen, typische Fehler zu vermeiden und mehr Freude an der Technik zu gewinnen. Sie lernen, Ihr Gerät selbstständig zu pflegen und besser zu kontrollieren. Dieser Kurs ist nur mit Android-Smartphones oder -Tablets sinnvoll.

Mo, 24.08., 19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 26. August

261-96183

Demokratie und Utopie

Dr. Claudia Luchetti

Die Veranstaltung fokussiert auf die „Geburtsurkunde“ der Demokratie, die Rede von Perikles in Thukydides, und reflektiert das Verhältnis zwischen demokratischer Verfassung und politischer Utopie.

Mi, 26.08., 19:00-20:30 Uhr

Donnerstag, 27. August

261-96314

Gedächtnistraining: Kernthema Alphanumerische Kombinationen

Daniela Weh

Unser Gehirn leistet Unglaubliches: Sekunde um Sekunde, Tag für Tag, ein Leben lang! Mehrere Milliarden Nervenzellen sind miteinander vernetzt und tauschen sich permanent aus. somit ist das Gehirn das flexibelste, komplexeste und dynamischste Organ unseres Körpers. Wir können jede Menge tun, um die geistige Fitness lange aufrecht zu erhalten. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Gehirn spielerisch trainieren können und wie Sie sich viele Dinge einfach anhand von besonderen Techniken merken können. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Alphanumerischen Kombinationen, die uns bspw. dabei hilft, Passwörter auswendig zu merken. Lassen Sie sich darauf ein, seien Sie neugierig und fordern Sie Ihr Gehirn heraus!

Do, 27.08., 10:30-12:00 Uhr

Freitag, 28. August

261-96410

At Midnight: Braaaains, Blood, and the Rise of the Cinematic Zombie

Timo Stösser

Let's meet up at midnight for a brief history of the zombie in film: After zombies were once the comic figures of the horror genre, we are currently in the midst of a revival of these undead creatures. Reason enough to trace the evolution of the zombie - from a religious revenant to a mindless monster, then to a symbol of consumerism critique, and finally to a vehicle for bloody social commentary - while also rediscovering its humorous side.

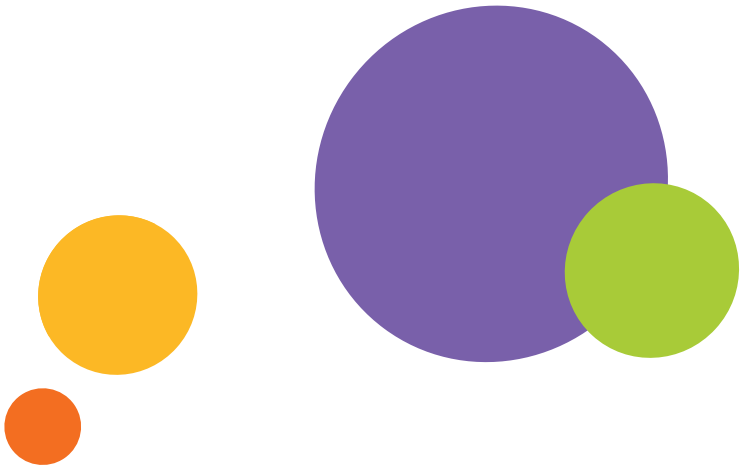
Fr, 28.08., 23:59-01:00 Uhr

Impressum

Programm Sommer-Flat 2026

Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

V.i.S.d.P.:
Heiko Weimer



Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de